



**Herzgruppe**  
Region Olten

## Fit für Ihr Herz



Eine Partnerorganisation der



Schweizerischen Herzstiftung



## Was ist eine Herzgruppe?

Nach einem Herzinfarkt, einem Herzeingriff oder einer Herzoperation erfolgt in der Regel eine ambulante oder stationäre **Herzrehabilitation**. Die **Herzgruppe** ist die Fortsetzung der Herzrehabilitation und soll die in der Rehabilitation gemachten Fortschritte und Verhaltensänderungen („Lebensstil-Modifikation“) konsolidieren. In der Schweiz gibt es unterdessen über 140 Herzgruppen, so auch in Olten. Das Herzgruppen-Training findet einmal pro Woche in der Turnhalle des Bannfeldschulhaus statt und dauert rund 1 Stunde.



## Warum soll ich in die Herzgruppe eintreten?

**Fitness erhalten:** Dank dem regelmässigen und langfristigen Training erhalten und verbessern Sie Ihre Fitness. Eine gute Fitness senkt das Risiko eines erneuten Herzproblems und wirkt sich positiv auf die Lebensqualität aus.

**Sicherheit:** Das Herzgruppen-Training wird von erfahrenen Herztherapeuten geleitet. Sie dosieren die Belastung so, dass Ihr Herz gefordert, aber nicht überfordert wird. Die Herztherapeuten sind auch ausgebildet in der ersten Hilfe und Defibrillation.

**Erfahrungsaustausch und Motivation** in der Gruppe: Der Erfahrungsaustausch und freundschaftliche Kontakt in der Herzgruppe helfen Ihnen beim Umgang mit der Herzkrankheit. Bekanntlich ist auch die Trainingsmotivation besser in einer Gruppe von Gleichgesinnten, als wenn wir uns allein immer wieder zum Training aufrufen müssen.

Immer auf dem **neusten Wissensstand**: Die Herzgruppe Olten wird medizinisch von den Kardiologen der Herzpraxis Olten unterstützt. Dazu gehört auch ein jährlicher Arztvortrag, wo Sie über die neusten Erkenntnisse und Entwicklungen der Herz-Kreislauf-Forschung informiert werden.



## Wie werde ich Mitglied der Herzgruppe Olten?

Die Herzgruppe Olten ist, wie die meisten Herzgruppen in der Schweiz, ein Verein. Mit dem Vereinsbeitritt haben Sie automatisch Anrecht auf die Teilnahme am Herzturnen und werden jedes Jahr zum Arztvortrag eingeladen.

Montag      17.15–20.15 Uhr      Schulhaus Bannfeld, Turnhalle  
(3 Leistungsgruppen)

Donnerstag    17.15– 18.15 Uhr      Schulhaus Bannfeld, Turnhalle

Das **Anmeldeformular** finden Sie beiliegend



## **Herzgruppe Region Olten**

### **Kontaktadressen**

Esther Hüsler, Präsidentin Herzgruppe Olten,  
Tel. 079 408 18 20, e.huesler@bluewin.ch

Markus Engeler, Kassier Herzgruppe Olten,  
Tel. 079 738 20 91, engma@greenmail.ch

Maria von Arx, Sekretariat Herzgruppe Olten,  
Tel. 079 737 66 25, maria.vonarx@bluewin.ch

Herzpraxis Olten, Tannwaldstrasse 2, 4600 Olten,  
Tel. 062 297 00 33, herzpraxis.oltten@hin.ch

Die Herzgruppe Olten ist eine Partnerorganisation der  
Schweizerischen Herzstiftung und wird von ihr unterstützt.